

# HTP Power

60 capsules, Herbal combination, Stock No. 2806-4

**H**TP stands for hydroxytryptophan, a new supplement described as the natural alternative to Prozac.

Almost all of us feel low sometimes, usually because of a disturbing event in our lives.

Depression in some form affects 25 percent of all women, 10 percent of all men, and five percent of all adolescents worldwide. It is the most common psychological problem in North America, affecting more than 18 million people each year.

## *Did you know?*

Serotonin is the brain's "feel-good" hormone, involved in regulating mood, appetite and sleep. Serotonin is a precursor to melatonin, the hormone that regulates sleep-wake cycles. Drugs such as Prozac prevent the brain cells from using up serotonin too quickly, thereby causing a deficiency. HTP works a bit differently: it increases the brain cell's production of serotonin, which boosts serotonin levels (Earl Mindell's *Supplement Bible*, page 71).

## *NSP Advantage*

60 capsules. Dietary herbal supplement.

*Ingredients:* Siberian ginseng (*Eleutherococcus senticosus*) root, ashwagandha (*Withania somnifera*) root, suma pafia (*Pfaffia paniculata*) root, 5-hydroxytryptophan, zinc gluconate, pyridoxine hydrochloride (vitamin B6) Nature's Sunshine's strongest edge on the competition is the addition of vitamin B6 and zinc.

*Recommendation:* Take one capsule three times daily with a meal for mood elevation or weight loss. As a sleep aid, take three capsules with your evening meal. Nature's Sunshine recommends a maximum of three capsules per day. Children take 1/2 the adult dosage.

## Features & Benefits

- Promotes the production of serotonin and may help combat depression and insomnia
- Helps to stabilize mood.
- Contains adaptogenic herbs that help to cope with stress.
- Some research has shown that HTP can suppress appetite for people who need to lose weight.
- Vitamin B6 and zinc strengthen the bioavailability of HTP.
- Traditional uses of the adaptogenic herbs Siberian ginseng, ashwaganda and suma indicate they support the body during times of change (stress), support the immune system, and speed the body's recuperative processes.

# Puissance HTP

60 capsules, Combinaison d'herbes, No de stock 2806-4

**H**TP est l'acronyme pour hydroxytryptophane, un nouveau supplément décrit comme étant la solution de rechange naturelle au Prozac.

Presque chacun d'entre nous peut ressentir une déprime passagère due à un événement troublant de la vie.

Une forme ou l'autre de dépression touche 25 pourcent de toutes les femmes, 10 pourcent des hommes et 5 pourcent de tous les adolescents à travers le monde. Il s'agit du problème psychologique le plus courant en Amérique du Nord, affectant plus de 18 millions de personnes chaque année.

## *Saviez-vous que?*

La sérotonine est l'hormone du bien-être qui joue un rôle dans la régulation de l'humeur, l'appétit et du sommeil. La sérotonine est un précurseur de la mélatonine, l'hormone qui régule les cycles du sommeil et du réveil. Des médicaments tels que le Prozac préviennent l'utilisation trop rapide de la sérotonine par les cellules du cerveau, ce qui cause une carence. Le HTP travaille de façon légèrement différente: il accroît la production de

sérotonine par les cellules du cerveau, ce qui accroît les niveaux de sérotonine (Earl Mindell's Supplement Bible, page 71).

## *Avantages NSP*

60 capsules. Supplément alimentaire à base d'herbes.

*Ingrédients:* Racine de ginseng sibérien (*Eleutherococcus senticosus*), racine d'ashwagandha (*Withania somnifera*), racine de suma pfaffia (*Pfaffia paniculata*), 5-hydroxytryptophane, gluconate de zinc, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6).

L'avantage Nature's Sunshine sur la compétition est l'ajout de vitamine B6 et de zinc.

*Mode d'emploi:* Prendre une capsule au repas trois fois par jour pour élever l'humeur ou favoriser la perte de poids. Comme aide pour le sommeil, prendre trois capsules avec le repas du soir. Nature's Sunshine recommande un maximum de trois capsules par jour. Les enfants prennent la moitié de la posologie adulte.

**Avertissement:** Grossesse et allaitement. Ne pas prendre ce produit si on consomme des médicaments sous ordonnance. Nature's Sunshine recommande de faire une pause de deux semaines si vous prévoyez prendre Puissance HTP pendant plus de trois mois.

## Caractéristiques et Bienfaits

- Favorise la production de sérotonine et peut aider à combattre la dépression et l'insomnie.
- Aide à stabiliser l'humeur.
- Contient des herbes adaptogènes qui aident à faire face au stress.
- Certaines recherches ont démontré que le HTP peut agir comme coupe-faim chez les personnes qui ont besoin de perdre du poids.
- La vitamine B6 et le zinc renforcent la biodisponibilité du HTP.
- Les herbes adaptogènes ginseng sibérien, ashwaganda et suma sont utilisées traditionnellement pour soutenir le corps en périodes de changement (stress), soutenir le système immunitaire et accélérer le processus de récupération du corps.